

## 親の心得 9ヶ条

### 1. 人を頼るべし

1人でできなくて、当たり前。

### 2. 自分のための、ほっとする時間を作るべし

子のために、自分を大切にしましょう。

### 3. 感情をとらえるべし

自分は今、何を感じているか。

### 4. 対話を心がけるべし

独善的になっていないか。

### 5. 礼節を大切にするべし

子がどのように扱われたいか。

### 6. 子を1人の人間として扱うべし

対等な存在です。尊大にならず、卑下もしない。

### 7. 気にしすぎないべし

なんもなんも。大人になるころには、なんとかなってます。

### 8. 「幸せである」と決意するべし

幸せとは「状況」ではなく、「心のあり方」。

### 9. 以上を気にせず、好きに生きるべし

ラクにいきましょう。